Sportul, mijloc educativ și recreativ

Mai trebuie oare arătat marele folos pe care-l aduce sănătății omului practicarea regulată a exercițiilor fizice și a sportului? Tema a fost dezbătută nu o dată, i-au fost consacrate numeroase studii și cercetări. Dar, pe lîngă rolul pe care-l joacă în întărirea sănătății, sportul este un excelent mijloc de educație și recreare. Și pentru că exemplul personal este totdeauna elocvent, dăm cuvîntul în rîndurile de mai jos la trei dintre sutele și sutele de mii de iubitori ai sportului din patria noastră.

Veniți cu noi în excursie!...



La sfîrșitul unei săptămîni de lucru, excursia este binevenită. In clișeu, un grup de excursioniști urcînd spre Vîrful cu Dor. Pîrtia de schi îi așteaptă...

Foto: B. Ciobanu

Dacă te afli într-o sîmbătă după-amiază pe peronul Gării de Nord din Capitală, o să vezi trenuri pregătite de plecare, mai numeroase ca de obicei. La sfîrșitul fiecărei săptămîni curse speciale duc cu ele pe oamenii muncii — mereu mai mulți — spre locurile pitorești ale patriei. După zilele de muncă mii și mii de tineri și vîrstnici iau drumul munților pentru a petrece clipe de destindere și odihnă în excursie.

Mă număr și eu printre cei care iubesc drumeția. Rar se întîmplă să rămîn duminica acasă, în București. Am îndrăgit turismul, încă de la vîrsta de 15 ani. Imi amintesc cu plăcere de prima ieșire „pe teren", în aerul proaspăt și odihnitor al muntelui. Era în iarna lui 1946. Plecasem cu școala profesională la un concurs de schi la Predeal. Frumusețile peisajului m-au încîntat. Și de atunci plecările în munți sau în alte regiuni ale țării au început să fie obișnuite. Cu prilejul acestor excursii am putut afla tot mai multe lucruri noi, am putut să cunosc frumusețile patriei, monumentele istorice, marile realizări ale regimului nostru democrat-popular.

Frumoasele excursii pe care le-am făcut, mi-au purtat pașii în Bucegi, la Poiana Brașov, Muntele Roșu, în Deltă. Am vizitat, de asemenea, Lacul Roșu, Bicazul, cu impunătorul său baraj și lac de acumulare. Am luat parte chiar la un concurs de orientare turistică în R. P. Ungară, în anul 1958.

Turismul a luat amploare la noi la „ateliere". S-a întîmplat deseori ca sîmbăta să plecăm cu sutele în excursie. Au mers cu noi și membrii familiilor. A fost minunat.

In una din duminicile trecute, am plecat din nou. La Predeal. Cu acest prilej ne-am trecut și norma de schi pentru Spartachiada de iarnă a tineretului. Voia bună a domnit de la plecare. Noaptea am petrecut-o la casa de odihnă „Caraiman". Pînă spre miezul nopții s-au auzit cîntece. Deseori iau cu mine și acordeonul. Muzica face plimbarea și mai plăcută. Dimineața am pornit spre Clăbucet. Acolo, cîteva clipe de odihnă, apoi, — pe pîrtia de schi. Aerul acela curat, care simți cum îți dă forțe noi, decorul splendid al iernii în munți, neînchipuit de frumos, toate făceau să ne pară rău că seara începea — inevitabil — să pună stăpînire pe stațiune. La întoarcere, după o zi petrecută astfel, ne simțeam mai tineri, bine dispuși. Luni începeam o nouă săptămînă de lucru cu forțe sporite, gîndindu-ne, bineînțeles, la excursia de sîmbăta viitoare. O.N.T.-ul ne-a și pregătit trenul special. Ne așteaptă munții, cabana, locurile minunate pe care în anii aceștia de viață liberă, fiecare are posibilitatea să le viziteze. Prin grija partidului și a guvernului oamenii muncii își pot cunoaște astăzi țara, se bucură din plin de neasemuitele ei frumuseți. Iată de ce aproape în fiecare sîmbătă după-amiază mă puteți întîlni în gară, gata de plecare. Pentru o zi, zgomotul mașinilor din ateliere, freamătul orașului rămîn departe...

NICOLAE TEODORESCU
electrician, atelierele C.F.R. „Grivița Roșie"

Cîte nu se pot afla într-o călătorie!

Se spune că o călătorie face tot atît cît lectura unei cărți. Dacă nu mai mult...

De aceasta m-am convins nu o dată. Și, cu toate că meciurile din campionat erau scopul principal al deplasărilor noastre, am găsit timp ca să organizăm plimbări și vizite în orașele gazdă, pentru a vizita muzee, expoziții, instituții culturale (teatre, biblioteci etc.).

Fie că am mers la Timișoara, Constanța, Iași, Brașov, fie la Galați, Petroșani, Sibiu sau Ploiești, de fiecare dată am avut posibilitatea să acumulez noi și noi cunoștințe, să-mi ridic nivelul cultural. De pildă, la Sibiu ne-am oprit cu deosebit interes la muzeul „Bruckenthal", ce adăpostește nenumărate comori de artă. Pînzele de aici m-au ajutat să-mi dezvolt gustul pentru frumos, pentru pictură, să cunosc din operele unor maeștri ai penelului. Imi amintesc cu deosebită plăcere de vizita pe care am făcut-o la acvariul „Dr. Borcea" de la Constanța. Deși îmi erau cunoscute speciile de pești din apele țării, acvariul mi-a lărgit mult orizontul cunoștințelor ihtiologice. Vizita la acvariu, pe care am repetat-o ori de cîte ori am mers în orașul de pe țărmul mării, a fost o invitație ca să cercetez mai îndeaproape literatura de specialitate.

Trecutul cultural al Iașului și înfloritoarea lui dezvoltare din zilele noastre, le-am cunoscut și mai bine cu ocazia întîlnirilor susținute în acest bătrîn și totuși tînăr oraș moldovean. Aici am vizitat Universitatea, monumentele de artă ale orașului, Copoul și alte locuri de care sînt legate amintirile lui Eminescu, Creangă, Sadoveanu și ale multor poeți și scriitori de frunte ai literaturii noastre clasice.

In acest fel, fiecare deplasare în țară mi-a îmbogățit cunoștințele culturale. Și mai sînt atîtea lucruri de văzut... De aceea socotesc că organizarea vizionării în colectiv a diferitelor lăcașuri ale culturii — tot mai numeroase în anii de după eliberare — din orașele unde poposesc sportivii, este un mijloc eficace de ridicare a nivelului lor cultural. Ei vor cunoaște și mai bine frumusețile patriei, comorile de artă ale poporului nostru, pe care le iubim și le prețuim. Este în același timp un bun prilej de a afla aspecte noi din viața pe care poporul nostru și-o făurește sub conducerea partidului iubit.

Ing. MARCEL RUSESCU
maestru al sportului la volei

CE INSEAMNA JOCUL „PASARELELE ȘI PISICA"?

In programul de activitate a grădiniței noastre, ora de educație fizică ocupă un loc însemnat. Copiii o așteaptă cu nerăbdare — ea se face în primele ore ale dimineții — iar de buna ei desfășurare depinde în mare măsură voioșia celor mici în tot cursul zilei. Despre felul cum orele de sport ajută la dezvoltarea fizică a copiilor, la formarea caracterului lor, am să vorbesc descriind unul dintre numeroasele noastre jocuri: „Păsărelele și pisica"...

Ca toți sportivii, copiii se prezintă la întrecere în maiou, chiloți și papuci. După ce se dă raportul, începe încălzirea: pas de marș (se ocolește sala de cîteva ori) mers pe vîrf — călcîi (capul sus, ținuta perfectă), alergare, după care urmează cîteva exerciții de gimnastică. Mișcări de trunchi („elefantul bea apă"), ghemuiri („pisica miaună") ș.a. După cum observați, jocul, ca și exercițiile de gimnastică au denumiri sugestive, atractive, pe înțelesul celor mici.

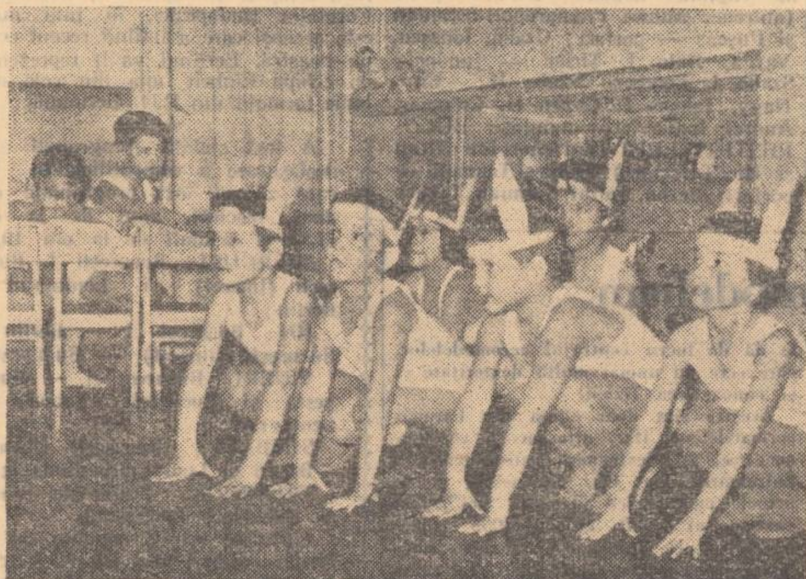
In sfîrșit, începe mult așteptata întrecere, partea fundamentală a orei de sport. Cîteva scaune indică „pomii" unde stau cocoțate „păsărelele" (copiii), iar 3—4 cercuri desenate cu creta reprezintă „casele pisicilor". Arbitru — bineînțeles — sînt eu. Jocul e destul de simplu. Ce se urmărește, însă, prin el? Am să continui cu desfășurarea întrecerii și în paranteze voi trece ceea ce ne interesează.

La un semnal de al meu, „păsărelele" încep să zboare (săritură cu brațele întinse). *Se mișcă de colo-colo mimînd ciugulirea unor grăunțe* (mișcări de trunchi, ghemuire). *S-ar părea că nici nu le pasă de prezența „pisicilor"* (adversarii lor în cazul nostru). *Acestea însă sînt tare viclene* (par numai, fiindcă în „casa pisicii" punem pe cei mai timizi copii, spre a le dezvolta curajul, încrederea în forțele proprii), *se fac că dorm* (stăpînirea de sine), *dar mișcă din urechi la cel mai mic zgomot* (pentru ca jocul să fie mai atractiv și mai autentic, „pisicile" au urechi de hîrtie, iar „păsărelele" aripioare de carton).

La un moment dat „pisicile" se reped (hotărîre, abilitate, îndrăzneală) *la pașnicile „păsărele". Acestea însă se apără un timp* (mișcări de brațe, acționarea în colectiv, lupta pentru culorile grupei din care face parte) *apoi zboară din nou în „copaci"* (alergarea și cățărarea)... *Și jocul se reia. După ce întrecerea a luat sfîrșit, cei mai buni (printre care se numără și Elena Moraru, Petrișor Enăchescu, Gabriel Georgescu ș.a.) primesc trofee. La grădinița noastră se dau stegulețe. Și copiii se mîndresc tare mult cu ele!...*

Nu știu dacă prin această povestire sumară am reușit să exemplific caracterul educativ-instructiv al sportului în grădinița noastră. Dar, dacă nu am izbutit, vă rugăm să ne faceți o vizită, și să asistați la o oră de educație fizică cu cei mai mici sportivi...

GEORGETA REMETEANU
educatoare la grădinița de copii a întreprinderii „Viscofil"



„Iepurașii" au ieșit să se joace... „Vînătorii" (cei de după scaune) le urmăresc însă fiecare pas

„Fază" din jocul „Vînătorii și iepurașii" ce se desfășoară în orele de educație fizică la grădinița de copii a întreprinderii „Viscofil"

Foto: B. Ciobanu

Candidații F.D.P.

La 23 de ani...

„Este fruntașă în muncă..." „Are o comportare exemplară pe terenul de sport..." „Este o fată vrednică, plină de grijă față de nevoile gospodărești ale cartierului..."

Iată numai cîteva din aprecierile cetățenilor care au luat cuvîntul la adunarea cînd Arvera Vasiu a fost propusă candidată a Frontului Democrației Populare în circumscripția electorală nr. 82 a Sfatului popular orășenesc din Arad.



S-o cunoaștem pe această fină cărcia la 23 de ani i s-a făcut înalta cinste de a candida în alegerile de deputați pentru Sfatul popular al orașului de pe Mureș.

Pentru Arvera Vasiu vorbesc faptele. Controloarea de calitate de la fabrica „Teba" și-a cucerit stima și aprecierea unanimă pentru că munca ei este într-adevăr de calitate. Prin fața ochilor ageri ai Arverei se desfășoară kilometri de pînzeturi iar ea, atentă, descoperă cele mai mici defecte de imprimare sau țesut. De la rampa ei sulurile de „Borsec", „Silviana" sau „Florella" pleacă totdeauna spre magazie fără nici un defect.

Ca și alți nenumărați tineri ai patriei noastre libere, Arvera a îndrăgit sportul. La 18 ani a început să joace handbal în echipa fabricii Teba. Și-a găsit apoi o a doua vocație în canotajul academic. In 1956 și 1957 a concurat la finalele campionatului republican fiind componentă a echipajelor de schif 4+1 și 8+1. Ambele sporturi îi sînt însă la fel de dragi și Arvera n-ar putea spune astăzi dacă iubește mai mult visla grea sau mingea ușoară.

Munca, sportul, preocupările culturale și obștești se împletesc în viața tinerei fete. Pentru hărnicia și modestia ei, utemista Arvera Vasiu este iubită și prețuită. Semnul prețuirii celor ce o cunosc s-a văzut în propunerea făcută. Arvera Vasiu s-a angajat să le îndreptățească alegerea. Și tînăra muncitoare a arătat totdeauna că știe să-și ducă la capăt angajamentele

UN OM DESTOINIC

Cetățenii orașului Constanța au primit cu multă însuflețire propunerea drept candidat în circumscripția electorală nr. 2 pentru alegerile de deputați în sfaturile populare a cunoscutului arbitru de fotbal Zaharia Drăghici.



Biografia tovarășului Zaharia Drăghici este semnificativă. A lucrat cu ani în urmă ca muncitor turnător la S.N.M. Un muncitor harnic, prețuit de întregul colectiv al șantierelor. Datorită capacității sale, a spiritului său organizatoric tovarășul Zaharia Drăghici a fost numit apoi director al I.M.P.L., funcție de mare răspundere pe care o deține și azi.

In afara activității profesionale, tovarășul Zaharia Drăghici se bucură de o largă apreciere și ca bun gospodar și activist sportiv. El este unul din bunii arbitri de fotbal de categorie A, aducîndu-și contribuția la ridicarea calității sportului cu balonul rotund din țara noastră, la educarea tineretului în spiritul moralei comuniste.

DIN POȘTA ZILEI

FOTBALIȘTII SE INTREC LA ALTE DISCIPLINE

Jucătorii echipelor de fotbal Steagul roșu și Tractorul din Brașov, care își continuă pregătirile în vederea reluării campionatului republican, s-au întîlnit în cadrul unor întreceri de volei, baschet, șah și tenis de masă. Iată rezultatele: șah: Steagul roșu — Tractorul 8—2; tenis de masă: Steagul roșu — Tractorul 7—3; volei: Tractorul I — Steagul roșu I 2—0; Tractorul II — Steagul roșu II 1—2; baschet: Tractorul — Steagul roșu 44—22.

Asemenea întreceri prietenești se vor mai organiza între sportivii celor două echipe de fotbal. Viitoarea întîlnire este programată la handbal. Inițiativa acestor întîlniri aparține celor doi antrenori, Silviu Ploeșteanu și Vladimir Grosaru.

G. Măzgăreanu, coresp.

BOGATA ACTIVITATE COMPETIȚIONALA LA SCHI

● *In orașul Suceava s-a desfășurat primul concurs de schi din actualul sezon. La întreceri au participat aproape 80 de schiori din asociațiile sportive Străduința, Spartac, Voința, Fulgerul, Surdo-muți, Știința și Forța Ipotești. Cele trei probe ale concursului au fost cîștigate de junioara Maria Senic (3 km), juniorul Eugen Atănăsoaie (5 km) și Mircea Grosu (8 km) la seniori.*

De asemenea, pe pîrtia de lîngă trambulina din Vatra Dornei s-a desfășurat un concurs de coborîre, la care au participat schiori din orașul și raionul V. Dornei. La juniori, pe primul loc s-a clasat Ilie Viorel (Șc. sp. U.C.F.S. V. Dornei), iar la seniori Virgil Lipețchi (Iacobeni).

C. Alexa, coresp. regional

● *70 de tineri dintre care 20 fete s-au întrecut în cadrul concursului desfășurat la Bîrnova, raionul Iași. După două zile de întreceri viu disputate, primele locuri au revenit următorilor schiori și schioare:* junioare 3.000 m: *Eugenia Dobre (Negrești)*; senioare 3.000 m: *Margareta Bădiliță (Iași)*; juniori 5.000 m: *C. Gheorghiu (Negrești)*; seniori 10.000 m: *Paul Trofin (Vaslui)*; ștafetă mixtă: *raionul Hîrlău.*

Petre Codrea, coresp. regional

UN EXEMPLU DEMN DE URMAT

Membrii asociației sportive Recolta din comuna Cosia, raionul Găești, și-au asigurat din resurse proprii materialele necesare participării la întrecerile Spartachiadei de iarnă. Astfel, tinerii sportivi săteni, în frunte cu Vasile Staicu și Ion Mușat, au confecționat 30 de șahuri, 20 perechi de schiuri și 15 săniuțe, astfel că un număr de aproape 300 de tineri și tinere au putut să-și dispute întîietatea în cadrul concursurilor Spartachiadei de iarnă.

Traian Barbălată, coresp.